

えら部ライター・ゆかりがお伝えする

10月のピンクリボン月間

乳がんは早期発見・早期治療で95%の人が治っています

10月はピンクリボン月間です。ピンクリボンとは、「乳がん」の正しい知識を広め、早期検診を推進することなどを目的として行われる啓発キャンペーンです。近年増加している乳がんは、女性がかかるがんとしては第1位で、初期症状がありません。しかし、早期発見・早期治療すれば、95%の確率で治り、自己検診により早期発見が可能です。ピンクリボン沖縄事務局長で、那覇西クリニックまかびの副院長・上原協先生へお話を伺いました。

の啓発に努めており、月に1〜2回講演会を実施しています。沖縄県では、毎年およそ800〜900人の方に乳がんが見つかっていきます。40代の方が多いですが、近頃では60代後半の方も増えてきています。原因は特定できていませんが、生活習慣病が考えられます。毎年、乳がんが発覚する方の6〜7割がステージ1で、その10年生存率は95%です。乳がんは早期発見・早期治療する事で治る確率が高い病気です。

現在、沖縄の乳がん検診受診率は50%で、10年前は30%台だったので、以前よりはだいぶ伸びています。しかし同時に罹患率も増えており、10年前は20人に1人でしたが、今は11人に1人になっています。

マンモグラフィに加え、エコー検査を併用すると、より詳しく診断できるので、病院で検査をされる際は、エコー検査も一緒に受けて欲しいですね。

読者へメッセージと、今後の活動

上原医師：早期発見・早期治療です。家族のことで忙しいといった検診せず、進行した状態で受診に来る方がいらっしやる。年に1回は自分のためにボディチェックをして欲しいです。それはひいては家族のためにもなりますから。

今後は男性向けのレクチャーを増やしたいです。パートナーから「検診受けてきたら」という一押しをぜひしてもらいたいですね。

乳がんの罹患率について

上原医師：ピンクリボン沖縄は、2008年に医療従事者を中心に設立しました。沖縄県内における乳がん死ゼロを目指して検診（主にマンモグラフィ）の受診率向上

現在、沖縄の乳がん検診受診率は50%で、10年前は30%台だったので、以前よりはだいぶ伸びています。しかし同時に罹患率も増えており、10年前は20人に1人でしたが、今は11人に1人になっています。



那覇西クリニックまかび
上原 協 副院長
【専門医】日本乳癌学会認定医／日本外科学会専門医
【所属学会】日本外科学会／日本乳癌学会



10月1日に那覇市テンプス館前広場特設ステージにて開催されたピンクリボン沖縄2017イベント



啓発活動も大盛況！



スタッフの皆さん



ブレストケアグラブ
(乳がん自己検診補助具)

えら部ライター ゆかりの取材後記

今回、上原先生を取材させて頂き、こうした医学のエキスパートの方々が使命感を持って活動していることを心強く思う反面、自分自身も日頃から意識しなければと反省：(笑)。元看護師で健康・美容に携わる私でも、忙しいと自分は後回しにしがちなので、これを機会に皆さんもぜひ自分を大切にして下さいね。出産経験がない、初潮が早い、閉経が遅い、閉経後の肥満は、乳がんになるリスクが高いそうです。40歳以降は、2年おきに検診を受ける事が推奨されており、昭和51年度生まれで今年40歳になられる方であれば、乳がん検診は無料で受けれますし、対象でない方や抵抗のある方は、ブレストケアグラブという乳がんの自己検診補助具もあるので、まずはできることからやってみよう！また、乳がん予防の心と「適度な運動」が大切。運動は免疫機能の改善を図る事ができるので、乳がんのリスクを半減させます。買い物や仕事などで歩く時には、呼吸や姿勢を意識して歩くだけでも効果があるので、日常生活の行動にこうした習慣をつければ効率的ですよ。



えら部ライター・儀間 ゆかり (46歳・沖縄県出身)
アファフウォーク代表・美呼吸ウォーキングインストラクター／看護師／社会福祉士

子育てや家事、仕事で忙しくしている女性の方へ「呼吸法と歩き方を意識するだけで、頑張りなくても姿勢が整う美呼吸ウォーキング」をお伝えしています。23年の看護師経験に基づき、浦添・那覇・名護で定期的にレッスンを開催。美しい立ち方・歩き方、呼吸法の基本、マイナス5kgに見える写真の写り方が学べる体験レッスンも開催中。

【体験レッスン】※本誌P6もご覧ください。
●エンシア(浦添市牧港2-45-3 2階)：10月28日(土)・11月11日(土)各17:15~18:45 ※各日レッスン内容は同じ
●リラ・オハナ(名護市東江)：10/29(日)14:15~15:45
レッスン料：3000円／定員：5名(女性限定) ※要予約
電話：090-6631-7924 メール：gimako39@gmail.com